

自我肯定卡

课堂之外的仁慈™
小的团体 • 选项1 • 勇气

课程时间
25-30分钟s

材料
□ 3 张索引卡/学生
□ 铅笔/记号笔
□ 勇气海报(可选)



分享

勇气的定义:勇气就是面对新的或困难的情况时表现出勇敢。(如果需要,请出示勇气海报。)我们经常认为勇气就是坚强和无所畏惧。然而,勇气也意味着忠于自己,拥抱自己的与众不同之处,而不是隐藏它,这有时会让人感到害怕或困难。作为一个小组,集体讨论小组中每个人的一项独特之处:

- 你身上其他人可能不知道的独特之处是什么?

如果时间允许,请小组中的每个人回答。如果时间不够或您的小组人数过多,请针对不同年龄段的 5-10 个答案进行目标。



启发

这听起来可能很傻,但做你自己需要勇气。我们大多数人不会考虑如何对待自己,但善良实际上是从你对自己说的话和做的事开始的!如果你不能善待自己,你怎么能指望善待别人呢?那么这与勇气有何联系呢?任何时候都需要勇气做你!



赋能

说明今天每个学生都会制作自我肯定卡,我们每天都可以大声朗读给自己听。这些关于我们自己的陈述可以让我们振奋,给我们带来快乐,并提醒我们为什么我们如此特别。按年级将小组分成更小的小组(PK-2 和 3-6)。

在年轻组中,每个学生将制作 3 张不同的卡片来回答提示:“我很特别,因为.....”

在年龄较大的小组中,每个学生将写下 3 条关于自己的肯定(令人振奋的陈述)。它们必须真实且具体。(例如:“我很酷!”并不具体。“我是一位出色的钢琴演奏家”更好!)

- 如果时间允许,请学生鼓起勇气与小组一起大声朗读至少一张卡片。
- 将卡片寄回家,鼓励学生将它们放在每天早上准备上学时可以阅读的地方(枕头下、床边、浴室上)镜子,ETC。)



反映

引导对话以“勇气”为主题,善待自己。

- 善待你需要多大的勇气?
- 当你思考或说出有关自己的负面言论时,你会受到怎样的伤害?
- 如果我们看到或听到朋友用负面的词语来形容自己,我们该怎么办?(我很笨,我永远也搞不懂,等等)

